

Зам. директора по УВР МБОУ Школа № 46 г. о. Самара  
(дошкольное отделение)  
(Пирогова Т.А.)

Меню 21.08.2023

|     | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда       | Масса<br>порций | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Вит-С        |
|-----|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|     |                                            |                 | Б                    | Ж            | У             | Кал            |              |
|     | <b>Завтрак</b>                             |                 |                      |              |               |                |              |
| 185 | Каша молочная<br>пшеничная                 | 180             | 5,97                 | 7,93         | 25,67         | 200,6          | 1,4          |
| 03  | Бутерброд с<br>маслом                      | 40/5            | 3,57                 | 4,46         | 23,24         | 151,15         | -            |
| 382 | какао с молоком                            | 180             | 0,12                 | -            | 18,84         | 77,5           | 1,56         |
|     | <b>Второй завтрак</b>                      |                 |                      |              |               |                |              |
| 27  | 10.30- сок<br>фруктовый                    | 100             | 0,5                  | -            | 9,1           | 38,0           | 2,0          |
|     | Итого                                      |                 | 22,55                | 18,33        | 50,76         | 422,14         | 2,86         |
|     | <b>Обед</b>                                |                 |                      |              |               |                |              |
| 62  | Икра кабачковая                            | 50              | 1,0                  | 4,4          | 4,25          | 33,0           | 3,5          |
| 082 | Борщ из св.<br>капусты кур.бул<br>зеленью. | 200/7           | 1,49                 | 4,14         | 9,25          | 79,5           | 17,68        |
| 304 | Плов с<br>отв.курами                       | 170/30          | 14,24                | 15,1         | 38,1          | 348,8          | 2,85         |
| 02  | Хлеб ржаной                                | 40              | 3,7                  | 0,7          | 27,8          | 127,0          |              |
| 218 | Компот из с/м<br>ягод                      | 180             | 1,36                 | 0            | 19,0          | 116,2          | 12           |
|     | Итого                                      |                 | 24,31                | 30,13        | 176,71        | 510,57         | 249,0        |
|     | <b>Полдник</b>                             |                 |                      |              |               |                |              |
| 470 | Пирожок<br>печеный со<br>св.яблоками       | 80              | 5,67                 | 47,7         | 37,1          | 232,4          | 3,86         |
| 385 | Молоко<br>кипяченное                       | 180             | 5,6                  | 6,4          | 9,4           | 116,0          | 2,6          |
|     | Итого                                      |                 | 20,56                | 17,75        | 51,93         | 452,85         | 5,2          |
|     | <b>Ужин</b>                                |                 |                      |              |               |                |              |
| 33  | Огурец соленый<br>порц.                    | 40              | 0,4                  | 0,05         | 0,8           | 5,25           | 3,5          |
| 128 | Пюре<br>картофельное                       | 150             | 3,3                  | 4,91         | 22,17         | 149,9          | 25,93        |
| 01  | Хлеб<br>пшеничный                          | 50              | 1,42                 | 0,22         | 9,28          | 45,8           | -            |
| 257 | Напиток из<br>шиповника                    | 180             | 0,23                 | 15,06        | 20,19         | 83,4           | 220,0        |
|     | Итого                                      |                 | 13,42                | 17,58        | 41,77         | 389,15         | 78,0         |
|     | <b>Итого за день</b>                       |                 | <b>61,3</b>          | <b>63,79</b> | <b>233,13</b> | <b>1827,46</b> | <b>335,4</b> |

Стоимость меню: 179,0 руб.